

健康あすなる活動

健康あすなる活動リーダーとして活躍されている、各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた取り組み活動をご案内いたします。

株式会社和倉ダスキン

健康管理委員 松平 慈子さん

テーマ ストレッチ体操で肩凝りを防止しましょう

期間 2020年11月16日～12月18日

活動内容 同じ姿勢の仕事で固くなる身体のリフレッシュと、続けていただくことで、肩凝りや首回りの痛みを解消することを目標に実施しました。

- 毎日午前10時にストレッチ体操（約2分間）の館内放送をかけていますが、「体操カード」を全員に配布し、動作のポイントを知っていただくようにしました。
- 体操をした日はカードに印をし、期間終了後に提出いただきました。

健康管理委員コメント

「縮こまった身体を伸ばしてリフレッシュできた」「体操をすると気持ちが切り替わりスッキリした」「肩凝りがなくなった気がする」などのコメントをいただき、活動の成果があったように感じます。

この期間に限らず、普段から意識してストレッチ体操を続けたいと思います。

体操カードも、チェックするだけでなく、各自が工夫して楽しく参加いただけて、活動してよかったです。

● 体操カード



株式会社小野ダスキン

健康管理委員 西垣 里美さん

テーマ 朝ごはん食べよう活動

期間 2020年10月11日～11月14日

活動内容

- チェックシートに、＜朝ごはんのメリット＞を記載し、全員に配布しました。朝ごはんのメリットを知ったうえで、約1カ月間、朝ごはんをしっかりと食べることができたか、自己振り返りをしていただきました。
- 体調管理のセルフチェックのために、改めて共有スペースの血圧計の利用も報知しました。
- 参加賞に、からだすこやか茶、ヨーグルトドリンク、コンニャクゼリーなどを選び、健康を意識した商品の紹介を行いました。

健康管理委員コメント

積極的に、楽しく活動を進めるには、「誰もがちょっと頑張ればできそう」という内容にすることが続けられるポイントだと思っています。

参加賞も、皆さんの意見を伺い選んだことで、楽しみにして参加いただけました。

働きさんの健康が一番ですので、これからも健康によい活動をしていきたいと思っています。

● チェックシート



株式会社プロダクト東海

健康管理委員 佐藤 美奈子さん

テーマ あと2杯、水を飲みましょう！

期間 2020年10月1日～10月14日

活動内容

脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害リスク軽減のため、少しの水分不足が健康障害を引き起こす可能性を全員に知っていただき、普段摂取している水分補給に加え、起床後と、入浴後に水を飲むことを、チェックシートを使って説明し、全員で取り組みました。

工場全体で参加することで、コミュニケーションも高めることを目標としました。

健康管理委員コメント

「健康経営優良法人」の認定にチャレンジする活動として、自分の会社で何ができるかを考え実施できたことが良かった。働きさんだけでなく、関わったお世話役の意識も高まったと思うし、「水分補給の重要性を再認識した」「水を飲むだけのイベントで、健康になるなんて！」という声もあり、参加賞も特茶や、サバチップス、健康タオルなど、健康に関連したものを選び、喜んでいただけました。参加者の50%が目標を100%達成できたことも嬉しい結果となりました。

● チェックシート



※健康あすなる活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。